



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



RESEAU COCAGNE



Rappel :

Un livre de cuisine concocté par les ouvriers du maraîchage est disponible à la vente au prix de 10€. Vous y trouverez 25 recettes testées et approuvées par le personnel de l'Esatco !

Vous pouvez le trouver en vente les jeudi matin sur la vente directe à Plourivo de 10H30 à 13H30 et sur le marché de Lézardrieux tous les vendredi matin.

A Bientôt





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



L'ECHO DES SALADES

L'ECHO DES SALADES

PAROLE DE JARDINIER



Le maraîchage, ce sont évidemment les légumes mais aussi...

Un suivi technique avec la réparation et l'entretien du matériel.

Ici (photo1), le plancher de la remorque a été refait entièrement par les ouvriers de l'Esatco, la remorque sert au transport de caisses et paloxs ainsi qu'aux déchets verts destinés au compostage de la déchetterie d'Yvias.

Photo2, les ouvriers ont aussi réparé dernièrement le semoir pneumatique à radis, navets et carottes.

Dernièrement le cultivateur a bénéficié également d'une cure de jouvence, boulons et disques remplacés.

Christian, Nicolas et Gilles



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



Composition de votre panier semaine «36» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade Feuille de Chêne	1.10
Haricots Verts 500 gr	3.50
Tomates Rondes 500gr	1.50
Pommes de terre Alix de Conservation 500grs	1.10
Carottes Botte 500 gr	3.00
Valeur du panier	10.20€

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade Feuille de Chêne	1.10
Carottes Botte 500 gr	3.00
Haricots Verts 500 gr	3.50
Tomates Rondes 500gr	1.50
Valeur du panier	9,10€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade Feuille de Chêne	1.10
Haricots Verts 1 kg	7.00
Tomates Rondes 1kg	3.00
Carottes Botte 500 gr	3.00
Pommes de terre Alix de Conservation 500gr	1.10
Valeur du panier	15.20€



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



RECETTE DE LA SEMAINE



Pomme de terre suédoise ou Hasselback potatoes

Temps de préparation : 15mns, Temps de cuisson : 40mns Difficulté : Facile pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes de terre
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Ail haché
- Epices
- Herbes aromatiques

- ❖ Préchauffer le four à 200°C Dans un ramequin, mélangez l'huile d'olive, l'ail haché, les épices ou herbes que vous aimez. On peut y rajouter du paprika, du piment d'Espelette, ou du piment doux pour les épices, et du thym, des herbes de Provence, de la marjolaine ou de l'estragon pour les herbes.
- ❖ Lavez, brossez les pommes de terre et séchez-les avec un torchon. Entaillez les pommes de terre sans les couper, tous les 2 ou 3 millimètres. (Astuce : placer la pomme de terre entre deux baguettes chinoises ou des manche de spatules en bois, ainsi le couteau s'arrêtera sur les baguettes au moment des entailles sans pour autant couper la pomme de terre)
- ❖ Déposez les pommes de terre dans un plat à four. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les pommes de terre avec le mélange d'huile et épices/herbes. A l'aide d'un couteau, écartez un peu les lamelles pour y faire pénétrer un peu d'huile.
- ❖ Salez et poivrez. Placez les pommes de terre au four pendant 40 minutes. Vérifier régulièrement car en fonction de la taille et de la variété de la pomme de terre les temps de cuisson peuvent varier de 35 à 45 minutes en général.

Pour finir : Avec la cuisson, les lamelles de pommes de terre vont s'écarter et donner un résultat très intéressant au niveau esthétique ! Les pommes de terre rôties sont accompagnées d'une sauce composée de mayonnaise, crème sûre (crème légèrement acidulée) jus de citron et zeste sans oublier la ciboulette ou l'aneth et qui accompagnera parfaitement bien la dinde.